

VOTRE ENTRAÎNEMENT

20 minutes d'exercice par 24 h

VOTRE SÉANCE

Réaliser les 6 exercices du circuit, en augmentant chaque semaine, pendant 4 semaines, le nombre de circuits.

Pour commencer	Pendant la séance	À la fin de la séance
5 minutes d'échauffement articulaire (voir Fiche>Echauffement)	Vigilance et précision des postures, poids des haltères adapté à vos capacités, pas de précipitation et respect du temps de 1 minute de récupération entre chaque circuit	5 minutes de récupération (Voir Fiche>Récupération)

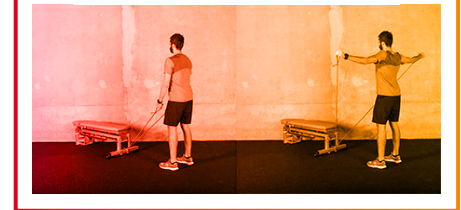
1 - Développé nuque : 10 répétitions



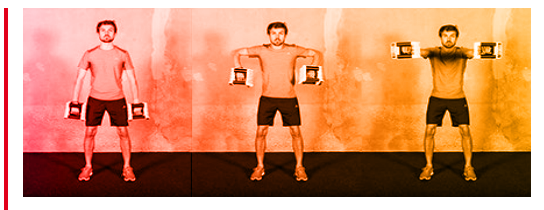
6 - Rotation externe épaule : 6 répétitions de chaque bras



2 - Tirage : 15 répétitions



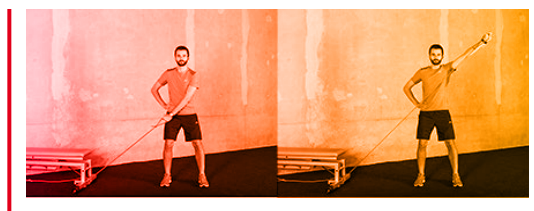
5 - Tirage + Elévation haltères : 10 répétitions



3 - Développé élastique : 15 répétitions



4 - Elévation latérale : 10 répétitions de chaque bras



1^{ÈRE} SEMAINE : 3 CIRCUITS

2^{ÈME} SEMAINE : 4 CIRCUITS

3^{ÈME} ET 4^{ÈME} SEMAINE : 5 CIRCUITS

Récupération entre chaque circuit : 1 minute